

Autoimagem e satisfação com a vida na população masculina: uma análise multidimensional

Self-image and life satisfaction in the male population: a multidimensional analysis

Izadora Dourado Lima¹

Jéssica Silva de Alencar²

Lara Ferreira Silva³

Antonio Márcio Teodoro Cordeiro Silva⁴

Rogério José de Almeida⁵

RESUMO

Introdução: A satisfação com a vida e a autoimagem masculina podem ser influenciadas por fatores psicossociais e socioculturais, especialmente em um contexto marcado pela pressão estética e pela influência das mídias sociais. **Objetivo:** Analisar os fatores associados à satisfação com a vida e a autoimagem na população masculina. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, analítico e quantitativo, realizado com 200 homens. Foram utilizados questionário sociodemográfico, a Escala de Satisfação com a Vida e o Body Shape Questionnaire (BSQ). A coleta de dados foi realizada virtualmente, por meio do Google Forms, no ano de 2026. **Resultados:** Os fatores sociodemográficos e pessoais associados a maiores escores de satisfação com a vida foram idade superior a 50 anos ($p=0,0010$), viuvez ($p=0,0010$), renda mensal acima de R\$ 9.000,00 ($p=0,0010$), pós-graduação ($p=0,0010$) e prática regular de atividade física ($p=0,0010$). Também apresentaram maiores níveis de satisfação com a vida participantes satisfeitos com a própria saúde ($p<0,0001$), satisfeitos com o próprio corpo ($p<0,0001$) e que não realizaram mudanças corporais para melhorar a aparência ($p=0,0010$). Em relação à autoimagem, observou-se maior comprometimento entre homens insatisfeitos com a própria saúde ($p=0,0010$), que se comparavam com outros homens nas redes sociais ($p<0,0001$), que realizavam comparações físicas frequentes com outras pessoas ($p<0,0001$), que se preocupavam excessivamente com a aparência física ($p=0,0008$), que já realizaram procedimentos estéticos ($p=0,0400$) e mudanças corporais para melhorar a aparência ($p=0,0010$), além daqueles insatisfeitos com o próprio corpo ($p<0,0001$). Não foi observada correlação estatisticamente significativa entre satisfação com a vida e autoimagem ($Rho=0,120$; $p=0,092$). **Conclusão:** Conclui-se que fatores sociodemográficos, emocionais e relacionados à pressão estética exercem influência significativa sobre a satisfação com a vida e a autoimagem masculina. Destaca-se a importância de uma abordagem ampliada e humanizada na área da

¹ Faculdade de Princípios Militares (FPM) – Goiânia, Goiás, Brasil.

² Faculdade de Princípios Militares (FPM) – Goiânia, Goiás, Brasil.

³ Faculdade de Princípios Militares (FPM) – Goiânia, Goiás, Brasil.

⁴ Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) – Goiânia, Goiás, Brasil.

⁵ Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás); Faculdade de Princípios Militares (FPM) – Goiânia, Goiás, Brasil.

saúde e da estética masculina, considerando os impactos das redes sociais, da comparação corporal e dos padrões estéticos sobre o bem-estar psicológico e a percepção corporal dos homens.

Palavras-chave: Autoimagem; Homens; Imagem Corporal; Satisfação com a Vida; Redes Sociais.

ABSTRACT

Introduction: Life satisfaction and male self-image may be influenced by psychosocial and sociocultural factors, especially in a context marked by aesthetic pressure and social media influence. **Objective:** To analyze the associated factors, as well as the correlation, between life satisfaction and self-image in male population. **Methods:** This was a cross-sectional, analytical, and quantitative study conducted with 200 men. A sociodemographic questionnaire, the Satisfaction with Life Scale, and the Body Shape Questionnaire (BSQ) were used. Data collection was carried out virtually through Google Forms in 2026. **Results:** The sociodemographic and personal factors associated with higher life satisfaction scores were age over 50 years ($p=0.0010$), widowhood ($p=0.0010$), monthly income above R\$ 9,000.00 ($p=0.0010$), postgraduate education ($p=0.0010$), and regular physical activity ($p=0.0010$). Higher levels of life satisfaction were also observed among participants satisfied with their own health ($p<0.0001$), satisfied with their bodies ($p<0.0001$), and those who had not undergone body modifications to improve appearance ($p=0.0010$). Regarding self-image, greater impairment was observed among men dissatisfied with their own health ($p=0.0010$), who compared themselves with other men on social media ($p<0.0001$), who frequently made physical comparisons with other people ($p<0.0001$), who were excessively concerned about physical appearance ($p=0.0008$), who had undergone aesthetic procedures ($p=0.0400$), and who had made body changes to improve appearance ($p=0.0010$), as well as among those dissatisfied with their own bodies ($p<0.0001$). No statistically significant correlation was found between life satisfaction and self-image ($Rho=0.120$; $p=0.092$). **Conclusion:** It is concluded that sociodemographic, emotional, and aesthetic pressure-related factors exert a significant influence on life satisfaction and male self-image. The importance of a broader and more humanized approach in the fields of men's health and aesthetics is highlighted, considering the impacts of social media, body comparison, and aesthetic standards on men's psychological well-being and body perception.

Keywords: Self-image; Men; Body Image; Life Satisfaction; Social Media.

1 INTRODUÇÃO

A determinação da autoimagem é complexa, pois requer instrumentos capazes de capturar a valoração corporal a partir da percepção e/ou atitudes do indivíduo. Considerando a multidimensionalidade da imagem corporal e a diversidade de instrumentos disponíveis para mensurá-la, estudos futuros que visem avaliar diferentes componentes da imagem corporal simultaneamente tornam-se cada vez mais relevantes (Grogan, 2021).

O crescimento da insatisfação corporal entre homens vem sendo relacionado à constante exposição a imagens idealizadas, associado à influência das redes sociais, reforçando padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis. Essas representações acabam por naturalizar ideais pouco realistas e evidenciar a distância entre tais modelos e a aparência real dos indivíduos (Schmitt *et al.*, 2025).

A percepção negativa da imagem corporal pode desencadear sérios problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão e transtornos dismórficos corporais. Esse impacto pode afetar relacionamentos e interações interpessoais. A insatisfação com o próprio corpo tende a reduzir a autoconfiança, dificultar o engajamento em atividades sociais e comprometer a qualidade dos vínculos (Wahi *et al.*, 2024).

Cada vez mais a população masculina tem recorrido à área da estética em busca de rejuvenescimento, definição corporal e correção de aspectos que geram insatisfação, incluindo o crescente interesse por procedimentos genitais. Apesar desse avanço, ainda persistem barreiras culturais que dificultam a procura por apoio emocional e psicológico, levando muitos a priorizar mudanças visíveis no corpo em detrimento da saúde mental (Sharp *et al.*, 2022).

As relações entre o uso de mídias sociais, a vergonha corporal e a vigilância, assim como os impulsos voltados aos ideais corporais masculinos, especialmente o impulso por musculatura e por magreza, constituem fatores centrais na vivência dos homens em relação ao corpo (Piatkowski *et al.*, 2022). A insatisfação corporal de homens pode ser influenciada pela crescente exposição a imagens de corpos masculinos idealizados e pelas pressões socioculturais relacionadas à aparência física (Galhardo *et al.*, 2026).

Na área da estética, percebe-se que os homens têm um crescente interesse na maioria dos principais procedimentos de cirurgia plástica cirúrgica e não cirúrgica ao longo de quase 20 anos, e mais notavelmente nos últimos dez anos. Durante muito tempo, houve na população masculina uma opinião desfavorável sobre procedimentos estéticos devido ao preconceito social que estes implicam (Lem *et al.*, 2023).

Em se pensando em autoimagem, é necessário integrar a perspectiva da satisfação com a vida, entendida como um componente subjetivo do bem-estar relacionado à percepção da própria saúde, realização pessoal e qualidade de vida. Esse conceito influencia diretamente a forma como o indivíduo se percebe e se relaciona consigo mesmo e com a sociedade (Nowak; Rogowska; Kwaśnicka, 2024).

Nesse sentido, o foco da análise da problematização empreendida situa-se na avaliação de fatores associados à satisfação com a vida e autoimagem em homens. Assim, o presente estudo teve por objetivo analisar os fatores associados à satisfação com a vida e a autoimagem

na população masculina.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal analítico com abordagem quantitativa. Este é um método de pesquisa que coleta informações de um grupo específico de participantes em uma visão momentânea das características ou resultados mais comuns em uma população específica naquele instante (Pérez-Guerrero *et al.*, 2024).

A pesquisa foi realizada por meio de questionários aplicados à população masculina, de forma virtual, utilizando plataformas digitais para o envio e coleta das respostas. O link contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário foi compartilhado a essa população virtualmente com o auxílio das redes sociais das pesquisadoras, como o WhatsApp, Telegram, Facebook e Instagram.

Foi solicitado aos participantes que compartilhassem o link do estudo em redes sociais, adotando a técnica de amostragem por bola de neve (snowball sampling), na qual os próprios participantes indicam novos respondentes a partir de suas redes de contato. A coleta de dados ocorreu entre fevereiro e abril de 2026, sendo obtida uma amostra por conveniência composta por 200 participantes.

Critérios de inclusão: população masculina com 18 anos ou mais de idade. Critérios de exclusão: Indivíduos que não se consideram masculinos e aqueles que não preencherem integralmente os questionários.

Para o desenvolvimento da pesquisa foram utilizados três instrumentos. O primeiro foi um questionário sociodemográfico e pessoal, estruturado de forma objetiva, elaborado pelas pesquisadoras com variáveis, com o objetivo de caracterizar a amostra e identificar fatores associados à autoimagem e à satisfação com a vida.

O segundo foi a Escala de Satisfação com a Vida, que tem por objetivo avaliar como a pessoa julga sua própria satisfação com a vida. Foi proposto por Diener *et al.* (1985), adaptado e validado no Brasil por Fleck *et al.* (1999). É composto por 5 itens, com respostas graduadas de acordo com escala tipo Likert. Varia de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). O escore total varia de 5 a 35, de forma que quanto maior a pontuação, melhor a pessoa considera sua satisfação com a vida.

O terceiro foi o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), que tem por objetivo avaliar a preocupação com a autoimagem corporal de jovens e adultos. Foi desenvolvido por Cooper *et*

al. (1987). Foi adaptado e validado no Brasil por Di Pietro e Silveira (2009). É uma escala composta por 34 itens que são autopreenchidos. A escala é do tipo Likert em que os participantes são solicitados a informar qual o seu grau de concordância/discordância. A análise adotada foi pela unidimensionalidade do fenômeno. Sendo assim, a pontuação foi obtida pela somatória da cotação dos itens que variam de 1 para nunca, até 6 que corresponde o sempre. O escore final varia entre 34 e 204. Maiores escores indicam pior percepção da autoimagem (Pimenta *et al.*, 2012).

Com os dados coletados foi confeccionado um banco de dados utilizando o *software IBM SPSS Statistics 18*. Posteriormente, foi realizada estatística descritiva com o cálculo de medidas de tendência central para as variáveis contínuas, como média, mediana e desvio padrão e cálculo das frequências absoluta e relativa percentual para as variáveis discretas.

Na sequência foi aplicado teste de normalidade (*Kolmogorov-Smirnov*) para distinguir as distribuições paramétricas e não paramétricas, com o intuito de comparação dos resultados do questionário estratificado pelas variáveis sociodemográficas e pessoais. Foram utilizados, para as distribuições paramétricas, os testes t de Student e ANOVA. Além disso foi utilizado o teste de correlação de Spearman entre os níveis de satisfação com a vida e de autoimagem. Para todos os testes comparativos foi assumido p-valor menor ou igual a 0,05 como significativo.

Antes de iniciar a coleta de dados, o presente trabalho foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), sendo aprovado com o parecer n. 8.055.813 de 14 de dezembro de 2025.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta predominantemente por participantes da população masculina com idade entre 18 e 30 anos (51,0%), heteroafetivos (90,5%), solteiros (53,0%), com renda pessoal mensal de até R\$ 3.000,00 (41,5%) e nível de escolaridade correspondente ao ensino médio (41,5%) (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos dados sociodemográficos da amostra, com determinação das frequências absolutas e relativas. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	<i>n</i>	<i>f</i> (%)
Idade (anos)		
18 a 30 anos	102	51,0
31 a 50 anos	76	38,0
Mais de 50 anos	22	11,0
Orientação sexual		
Heteroafetiva	181	90,5
Homoafetiva	15	7,5
Outra	4	2,0
Estado civil		
Solteiro	106	53,0
Casado ou em União Estável	84	42,0
Divorciado/Separado	8	4,0
Viúvo	2	1,0
Renda pessoal mensal		
Até 3.000,00 reais	83	41,5
De 3.000,00 a 6.000,00 reais	65	32,5
De 6.000,00 a 9.000,00 reais	23	11,5
Acima de 9.000,00 reais	29	14,5
Nível de escolaridade		
Ensino fundamental	13	6,5
Ensino médio	83	41,5
Ensino superior	70	35,0
Pós-graduação	34	17,0
Prática de atividade física regularmente		
Sim	125	62,5
Não	75	37,5

Legenda: n: frequência absoluta; f(%): frequência relativa percentual.

Fonte: Elaborada pelos autores.

Em relação aos dados pessoais da amostra, observou-se maior frequência de participantes satisfeitos com a vida (71,5%), que acreditavam que procedimentos estéticos podem melhorar a autoimagem (69,5%) e que já realizaram mudanças corporais com o objetivo de melhorar a aparência (68,5%). Também se destacou o elevado uso frequente de redes sociais (90,0%), além da predominância de participantes satisfeitos com a própria saúde (56,0%) e que costumavam se preocupar com a aparência física (59,5%) (Tabela 2).

Tabela 2. Caracterização dos dados pessoais da amostra, com determinação das frequências absolutas e relativas. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	<i>n</i>	<i>f</i> (%)
Está satisfeito com sua saúde		
Sim	112	56,0
Não	88	44,0
Faz uso de redes sociais com frequência		
Sim	180	90,0
Não	20	10,0
Se compara com outros homens de redes sociais		
Sim	39	19,5
Não	132	66,0
Às vezes	29	14,5
Nível de satisfação com corpo		
Satisfeito	102	51,0
Indiferente	50	25,0
Insatisfeito	48	24,0
Já realizou algum procedimento estético		
Sim	27	13,5
Não	173	86,5
Acredita que procedimento estético melhora autoimagem		
Sim	139	69,5
Não	61	30,5
Costuma se comparar fisicamente com outras pessoas		
Sim	37	18,5
Não	118	59,0
Às vezes	45	22,5
Está satisfeito com a vida		
Satisfeito	143	71,5
Indiferente	37	18,5
Insatisfeito	20	10,0
Costuma se preocupar com sua aparência física		
Sim	119	59,5
Não	36	18,0
Às vezes	45	22,5
Já fez mudança corporal para melhorar aparência		
Sim	137	68,5
Não	63	31,5

Legenda: n: frequência absoluta; f(%): frequência relativa percentual.

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na comparação dos dados sociodemográficos da amostra com os níveis de satisfação com a vida, identificou-se, com significância estatística, maior escore entre participantes com mais de 50 anos ($p < 0,0001$), viúvos ($p = 0,0019$), com renda pessoal mensal acima de R\$ 9.000,00 ($p < 0,0001$), com pós-graduação ($p = 0,0051$) e que praticavam atividade física regularmente ($p = 0,0060$) (Tabela 3).

Tabela 3. Comparação dos dados sociodemográficos da amostra com os níveis de satisfação com a vida. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	Satisfação com a Vida		p-valor
	Média	DP	
Idade (anos)			<0,0001
18 a 30 anos	20,1	6,5	
31 a 50 anos	23,9	6,1	
Mais de 50 anos	26,9	3,4	
Orientação sexual			0,1623
Heteroafetiva	22,6	6,4	
Homoafetiva	20,7	7,5	
Outra	17,3	5,9	
Estado civil			0,0019
Solteiro	20,7	6,7	
Casado ou em União Estável	24,0	5,9	
Divorciado/Separado	24,1	5,4	
Víuvo	29,0	0,0	
Renda pessoal mensal			<0,0001
Até 3.000,00 reais	20,9	6,6	
De 3.000,00 a 6.000,00 reais	22,0	6,6	
De 6.000,00 a 9.000,00 reais	23,2	6,4	
Acima de 9.000,00 reais	26,3	4,0	
Nível de escolaridade			0,0051
Ensino fundamental	24,4	6,8	
Ensino médio	20,6	5,5	
Ensino superior	22,6	7,1	
Pós-graduação	25,0	6,3	
Prática de atividade física regularmente			0,0060
Sim	23,3	6,4	
Não	20,7	6,4	

Legenda: DP – desvio padrão.

Testes estatísticos: t de Student e ANOVA One Way.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na comparação dos dados pessoais da amostra com os níveis de satisfação com a vida, identificou-se, com significância estatística, maior escore entre participantes satisfeitos com a própria saúde ($p=0,0010$), satisfeitos com o corpo ($p<0,0001$), satisfeitos com a vida ($p<0,0001$) e entre aqueles que não realizaram mudanças corporais para melhorar a aparência ($p=0,0230$) (Tabela 4).

Tabela 4. Comparação dos dados pessoais da amostra com os níveis de satisfação com a vida. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	Satisfação com a Vida		p-valor
	Média	DP	
Está satisfeito com sua saúde			0,0010
Sim	24,4	6,1	
Não	19,6	6,0	
Utiliza redes sociais com frequência			0,0809
Sim	22,1	6,6	
Não	24,3	5,3	
Se compara com outros homens de redes sociais			0,2398
Sim	20,8	6,6	
Não	22,8	6,4	
Às vezes	22,0	6,6	
Nível de satisfação com corpo			<0,0001
Satisfeito	24,9	5,7	
Indiferente	20,7	6,0	
Insatisfeito	18,6	6,4	
Já realizou algum procedimento estético			0,1359
Sim	24,1	7,0	
Não	22,0	6,4	
Acredita que procedimento estético melhora autoimagem			0,7882
Sim	22,2	6,2	
Não	22,5	7,1	
Costuma se comparar fisicamente com outras pessoas			0,0970
Sim	20,4	7,1	
Não	23,0	6,3	
Às vezes	22,0	6,1	
Está satisfeito com a vida			<0,0001
Satisfeito	24,5	5,5	
Indiferente	18,3	4,7	
Insatisfeito	13,9	5,8	
Costuma se preocupar com sua aparência física			0,1198
Sim	22,0	6,6	
Não	24,3	6,5	
Às vezes	21,5	6,0	
Já fez mudança corporal para melhorar aparência			0,0230
Sim	21,6	6,6	
Não	23,8	5,9	

Legenda: DP – desvio padrão.

Testes estatísticos: t de Student e ANOVA One Way.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na comparação dos dados sociodemográficos da amostra com os níveis de autoimagem, identificou-se, com significância estatística, maior escore entre participantes homoafetivos ($p=0,0103$) (Tabela 5).

Tabela 5. Comparação dos dados sociodemográficos da amostra com os níveis de autoimagem. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	Autoimagem		p-valor
	Média	DP	
Idade (anos)			0,5976
18 a 30 anos	63,3	28,4	
31 a 50 anos	62,0	20,8	
Mais de 50 anos	58,3	18,6	
Orientação sexual			0,0103
Heteroafetiva	59,4	22,2	
Homoafetiva	90,0	25,5	
Outra	87,3	50,9	
Estado civil			0,8618
Solteiro	61,1	24,5	
Casado ou em União Estável	63,7	25,9	
Divorciado/Separado	60,4	18,4	
Viúvo	69,5	2,1	
Renda pessoal mensal			0,6937
Até 3.000,00 reais	63,3	27,1	
De 3.000,00 a 6.000,00 reais	60,6	22,1	
De 6.000,00 a 9.000,00 reais	58,8	27,6	
Acima de 9.000,00 reais	65,8	21,1	
Nível de escolaridade			0,8890
Ensino fundamental	57,1	25,7	
Ensino médio	62,3	25,9	
Ensino superior	63,0	25,0	
Pós-graduação	62,5	21,5	
Prática de atividade física regularmente			0,5145
Sim	61,3	22,4	
Não	63,7	28,2	

Legenda: DP – desvio padrão.

Testes estatísticos: t de Student e ANOVA One Way.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na comparação dos dados pessoais da amostra com os níveis de autoimagem, identificou-se, com significância estatística, maior escore entre participantes insatisfeitos com a própria saúde ($p=0,0010$), que se comparavam com outros homens nas redes sociais ($p<0,0001$), insatisfeitos com o corpo ($p<0,0001$) e que já realizaram procedimentos estéticos ($p=0,0400$). Também foram observados maiores escores entre participantes que costumavam se comparar fisicamente com outras pessoas ($p<0,0001$), indiferentes quanto à satisfação com a vida ($p=0,0259$), que se preocupavam com a aparência física ($p=0,0008$) e que já realizaram mudanças corporais para melhorar a aparência ($p=0,0010$) (Tabela 6).

Tabela 6. Comparação dos dados pessoais da amostra com os níveis de autoimagem. Goiânia, Goiás, Brasil, 2026.

Variáveis (N=200)	Autoimagem		p-valor
	Média	DP	
Está satisfeito com sua saúde			0,0010
Sim	57,0	21,3	
Não	68,9	27,1	
Utiliza redes sociais com frequência			0,4645
Sim	62,6	24,8	
Não	58,7	24,5	
Se compara com outros homens de redes sociais			<0,0001
Sim	81,9	24,6	
Não	56,1	23,1	
Às vezes	63,9	17,6	
Nível de satisfação com corpo			<0,0001
Satisfeito	52,1	16,6	
Indiferente	69,5	28,6	
Insatisfeito	76,3	25,7	
Já realizou algum procedimento estético			0,0400
Sim	73,9	31,7	
Não	60,4	23,0	
Acredita que procedimento estético melhora autoimagem			0,7662
Sim	62,6	23,9	
Não	61,5	26,8	
Costuma se comparar fisicamente com outras pessoas			<0,0001
Sim	80,1	25,4	
Não	56,4	23,5	
Às vezes	62,8	20,2	
Está satisfeito com a vida			0,0259
Satisfeito	58,8	21,7	
Indiferente	73,2	31,2	
Insatisfeito	66,9	26,2	
Costuma se preocupar com sua aparência física			0,0008
Sim	67,3	25,3	
Não	50,8	22,9	
Às vezes	57,9	20,7	
Já fez mudança corporal para melhorar aparência			0,0010
Sim	66,6	25,5	
Não	52,8	20,1	

Legenda: DP – desvio padrão.

Testes estatísticos: t de Student e ANOVA One Way.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Na análise de correlação de Spearman entre os níveis de satisfação com a vida e autoimagem na população masculina, não foi observada associação estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas ($Rho = 0,120$; $p = 0,092$).

4 DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo demonstraram que a satisfação com a vida esteve associada principalmente a fatores relacionados às condições sociodemográficas, percepção positiva da saúde e do próprio corpo, enquanto a pior percepção da autoimagem esteve mais relacionada à insatisfação corporal, comparação social e preocupação com a aparência física. Observou-se ainda influência de aspectos ligados às redes sociais, procedimentos estéticos e vulnerabilidades psicossociais, evidenciando a complexidade e multidimensionalidade dos fenômenos investigados.

Observou-se que indivíduos com idade superior a 50 anos, viúvos, renda acima de 9 mil reais, com pós-graduação e que faziam atividade física regularmente apresentaram maiores níveis de satisfação com a vida. O avanço da idade pode favorecer o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de regulação emocional, maior estabilidade psicológica e melhor capacidade de enfrentamento diante das adversidades cotidianas. Nesse contexto, a literatura aponta associação positiva entre envelhecimento saudável, pensamento positivo e níveis elevados de bem-estar subjetivo. Ademais, indivíduos mais velhos, especialmente homens, tendem a apresentar menor necessidade de validação social e estética, bem como menor influência de pressões socioculturais relacionadas à aparência e ao desempenho social, fatores que podem contribuir para uma percepção mais positiva da própria vida e para maiores índices de satisfação pessoal (Taherkhani *et al.*, 2023).

Condições socioeconômicas favoráveis exercem influência significativa sobre o bem-estar subjetivo e a percepção de satisfação com a vida. A estabilidade financeira está associada à redução dos níveis de estresse psicológico, maior sensação de segurança e melhores indicadores de saúde mental e emocional. Além disso, tendem a apresentar maior acesso a serviços de saúde, alimentação adequada, atividades de lazer e práticas de autocuidado, elementos fundamentais para a promoção do bem-estar global. O bem-estar financeiro é um relevante preditor de boa saúde física e mental (Cardoso; Machado; Guilherme, 2026).

Condições econômicas favoráveis invariavelmente estão associadas a maior escolaridade. Maiores níveis de escolaridade estão associados a melhores indicadores de bem-estar subjetivo, especialmente devido à relação com estabilidade profissional, autonomia individual e melhores condições socioeconômicas. Pessoas com maior escolaridade relatam níveis mais elevados de emoções positivas e melhor percepção de satisfação global com a vida,

reforçando a influência da educação sobre aspectos psicológicos e sociais relacionados ao bem-estar (Möwisch; Brose; Schmiedek, 2021).

No que se refere à viuvez, embora esteja frequentemente relacionada a impactos emocionais negativos e redução da satisfação com a vida, especialmente nos períodos iniciais após a perda conjugal, fatores como adaptação emocional, suporte social e reorganização da rotina podem contribuir para melhor percepção de bem-estar ao longo do tempo (Yang; Sun; Duan, 2022).

Um dos fatores importantes para enfrentar a viuvez é a prática regular de atividade física. Esta pode exercer influência significativa sobre aspectos físicos, emocionais e psicossociais relacionados ao bem-estar durante o envelhecimento. Indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar melhor percepção da própria saúde, maior autonomia funcional e maior participação social, fatores que contribuem diretamente para a qualidade de vida e satisfação pessoal. Além disso, a atividade física está associada à redução de sintomas ansiosos e depressivos, melhora da autoestima e fortalecimento da sensação de independência, aspectos importantes para o bem-estar subjetivo em indivíduos acima de 50 anos (Sánchez *et al.*, 2021).

O presente estudo encontrou evidências de que satisfação com a própria saúde, a satisfação com o corpo e a não realização de mudanças corporais para melhorar aparência estão associados a maiores níveis de satisfação com a vida. Tanto a satisfação com a vida quanto a autoimagem masculina são influenciadas por fatores pessoais, ambientais e socioculturais que contribuem para a forma como os homens percebem o próprio corpo. Assim, uma percepção positiva do corpo e da saúde podem favorecer a autoestima, a autoconfiança, bem como engendrar maiores níveis de satisfação pessoal (Linardon *et al.*, 2022).

A imagem corporal corresponde à percepção e à compreensão que o indivíduo desenvolve acerca do próprio corpo, envolvendo aspectos como tamanho, forma, estrutura e contorno corporal, além dos sentimentos associados a essas características. A imagem corporal é influenciada por elementos externos, incluindo opiniões de familiares e amigos, padrões culturais e meios de comunicação. Dessa forma, trata-se de uma construção social dinâmica, moldada continuamente pelas experiências e interações vividas ao longo da vida, não sendo, portanto, um conceito fixo ou imutável (Duarte *et al.*, 2021).

Uma imagem corporal positiva tende a rejeitar padrões estéticos difundidos pela mídia como única forma de valorização pessoal (Linardon *et al.*, 2022). A imagem corporal apresenta caráter multifacetado, exercendo um papel protetor e diferenciado em relação aos aspectos negativos associados à percepção do corpo. Suas diferentes dimensões se relacionam de

maneira independente com diversos construtos associados a maiores níveis de bem-estar, positividade e menor sofrimento psicológico (Linardon *et al.*, 2022).

Os resultados deste estudo demonstraram que homens que se comparavam com outros nas redes sociais, que se comparavam fisicamente com outras pessoas, que estavam preocupados com a aparência, que já realizaram procedimentos estéticos, bem como mudanças corporais para melhorar a imagem apresentaram piores níveis de autoimagem. A exposição frequente a conteúdos relacionados ao corpo masculino ideal favorece a internalização de padrões estéticos associados à muscularidade e definição corporal. Nesse contexto, as redes sociais atuam como importantes meios de reforço de padrões corporais muitas vezes inalcançáveis, intensificando comportamentos comparativos e sentimentos de inadequação física. Sabe-se que homens mais expostos a conteúdos corporais tendem a desenvolver maior vigilância corporal e necessidade de validação social relacionada à aparência (Piatkowski *et al.*, 2022; Schmitt *et al.*, 2025).

A comparação corporal frequente está associada ao aumento da insatisfação com a aparência e ao comprometimento do bem-estar psicológico, especialmente entre homens expostos constantemente a conteúdos relacionados ao corpo ideal nas redes sociais. A valorização de corpos musculosos, definidos e associados à masculinidade favorece a construção de padrões estéticos frequentemente difíceis de alcançar, contribuindo para sentimentos de inadequação e frustração com a própria aparência (Beos; Kemps; Prichard, 2025).

Há uma crescente valorização da aparência masculina especialmente impulsionada pelas mídias digitais e pela cultura da estética. Homens que sentem mais a pressão estética tendem a desenvolver um monitoramento excessivo da aparência e da forma física. Há também uma busca por aceitação social e reconhecimento por meio da aparência que pode aumentar níveis de ansiedade estética e insatisfação corporal (Piatkowski *et al.*, 2022; Wahi *et al.*, 2024).

Embora procedimentos estéticos sejam frequentemente associados à melhora da autoestima e da satisfação pessoal, muitos indivíduos recorrem a essas intervenções motivadas por insatisfação corporal prévia. Entre os homens, observa-se crescimento progressivo da procura por procedimentos voltados à harmonização facial, rejuvenescimento e definição corporal. Dessa forma, os procedimentos estéticos podem representar uma tentativa de adequação aos padrões corporais socialmente impostos, refletindo inseguranças relacionadas à autoimagem e à percepção corporal (Lem *et al.*, 2023; Sharp *et al.*, 2022).

Nesse sentido, a busca pelo corpo idealizado pode persistir mesmo após modificações físicas, mantendo níveis elevados de insatisfação corporal. Nesse sentido, a influência das

mídias digitais contribui significativamente para o fortalecimento do ideal estético masculino e para a intensificação da pressão estética, impactando negativamente a relação dos indivíduos com o próprio corpo e sua autoimagem (Beos; Kemps; Prichard, 2025; Truasheim; Bonell, 2024).

Fatores como ter orientação homoafetiva, estar insatisfeito com a própria saúde e com o corpo, bem como indiferente quanto à satisfação com a vida apresentaram pior percepção de autoimagem. A valorização da aparência física é observada em determinados contextos sociais, especialmente entre homens expostos a padrões corporais rígidos e frequentemente associados à atratividade e aceitação social. Homens homoafetivos tendem a apresentar maior preocupação com o corpo e níveis mais elevados de insatisfação corporal, principalmente devido à pressão estética relacionada à magreza, definição muscular e aparência física considerada ideal (Cordes; Vocks; Hartmann, 2021; Muzi *et al.*, 2023).

Assim, a forma como o indivíduo percebe sua condição de vida e sua condição de saúde pode influenciar diretamente a relação com a autoimagem. Percepções negativas sobre saúde frequentemente estão associadas à redução da autoestima, aumento do sofrimento emocional e maior preocupação com características físicas. Assim, tendem a desenvolver percepção corporal mais negativa, o que pode impactar também aspectos emocionais (Lem *et al.*, 2023).

Homens insatisfeitos com o próprio corpo apresentam maiores níveis de ansiedade relacionada à aparência, baixa autoestima e sofrimento psicológico. Muitos passam a desenvolver preocupação excessiva com a aparência física, principalmente quando realizam comparações frequentes com modelos corporais socialmente valorizados (Gerrard *et al.*, 2021; Piatkowski *et al.*, 2022).

Embora a satisfação com a vida, o bem-estar emocional e a percepção da autoimagem possam estar relacionados, no presente estudo não foi observada essa associação estatisticamente significativa. Aspectos diversos podem impactar a construção da autoimagem, especialmente em contextos marcados por pressão estética e comparação social. Mesmo assim reforça-se a importância de considerar uma vasta complexidade de fatores sociais, emocionais e identitários na compreensão da autoimagem masculina (Muzi *et al.*, 2023; Wahi *et al.*, 2024).

5 CONCLUSÃO

Os fatores sociodemográficos e pessoais da amostra investigada associados a melhor satisfação com a vida incluíram idade superior a 50 anos, estado civil de viuvez, renda pessoal

mensal acima de R\$ 9.000,00, nível de escolaridade correspondente à pós-graduação e prática regular de atividade física.

Evidenciou-se que fatores psicossociais e emocionais exercem influência significativa sobre a autoimagem masculina. Aspectos relacionados à identidade sexual, percepção da saúde, satisfação corporal e bem-estar emocional demonstraram associação com pior percepção da autoimagem, evidenciando que a construção da imagem corporal vai além das características físicas. Além disso, a pressão estética contemporânea e os padrões corporais disseminados socialmente podem intensificar sentimentos de inadequação, comparação social e sofrimento psicológico.

Embora os resultados obtidos sejam relevantes, algumas limitações devem ser consideradas, especialmente em relação à composição da amostra. Por ter sido realizado de maneira online e com amostragem por conveniência, o estudo apresenta restrições quanto à extrapolação dos achados para a população geral. Assim, recomenda-se a realização de novas pesquisas com amostras mais amplas e representativas da população.

Os achados reforçam a importância de considerar que a satisfação com a vida e a percepção da autoimagem masculina são influenciadas por múltiplos fatores sociais, emocionais, econômicos e culturais, que nem sempre se apresentam de forma diretamente associada. Torna-se fundamental ampliar o olhar para além das características físicas e estéticas, considerando aspectos relacionados ao bem-estar psicológico, à pressão social, à construção da identidade e às vulnerabilidades emocionais presentes na população masculina.

Portanto, espera-se que as evidências aqui apresentadas contribuam para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais humanizadas e integrativas, promovendo maior conscientização sobre os impactos psicossociais envolvidos na relação da população masculina com a própria imagem e satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

- BEOS, N.; KEMPS, E.; PRICHARD, I. Relationships between social media, body image, physical activity, and anabolic-androgenic steroid use in men: a systematic review. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 26, n. 1, p. 105-128, 2025.
- CARDOSO, N. O.; MACHADO, W. L.; GUILHERME, A. A. Subjective financial well-being as predictor of post-pandemic health and life domains in a middle-income country. **Trends in Psychology**, 2026.

- COOPER, P. J. *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.
- CORDES, M.; VOCKS, S.; HARTMANN, A. S. Appearance-related partner preferences and body image in a German sample of homosexual and heterosexual women and men. **Archives of Sexual Behavior**, v. 50, p. 3575-3586, 2021.
- DI PIETRO, M. C.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.
- DIENER, E. *et al.* The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985.
- DUARTE, L. S. *et al.* Distorted self-perception and dissatisfaction with body image among nursing students. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, e03665, 2021.
- FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) em estudantes universitários e população geral. **Revista de Saúde Pública**, v. 33, n. 4, p. 370-378, 1999.
- GALHARDO, A. *et al.* The relationship between body image dissatisfaction, psychopathological symptoms, social comparisons with peers and celebrities, and self-compassion in men. **Psychological Reports**, v. 129, n. 3, p. 2025-2042, 2026.
- GERRARD, O. *et al.* Examining body dissatisfaction in college men through the exploration of appearance anxiety and internalization of the mesomorphic ideal. **Journal of American College Health**, v. 69, n. 5, p. 560-566, 2021.
- GROGAN, S. **Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children**. 4. ed. London: Routledge, 2021.
- LEM, M. *et al.* Changing aesthetic surgery interest in men: an 18-year analysis. **Aesthetic Plastic Surgery**, v. 47, n. 5, p. 2136-2141, 2023.
- LINARDON, J. *et al.* Body appreciation and its psychological correlates: a systematic review and meta-analysis. **Body Image**, v. 42, p. 287-296, 2022.
- MÖWISCH, D.; BROSE, A.; SCHMIEDEK, F. Do higher educated people feel better in everyday life? Insights from a day reconstruction method study. **Social Indicators Research**, v. 153, p. 227-250, 2021.
- MUZI, L. *et al.* Body uneasiness and dissatisfaction among lesbian, gay, bisexual, and heterosexual persons. **Sexuality Research and Social Policy**, v. 20, n. 4, p. 1288-1303, 2023.

NOWAK, P. F.; ROGOWSKA, A. M.; KWAŚNICKA, A. The mediating role of health behaviors in the relationship between internal locus of control and life satisfaction in public health students. **Scientific Reports**, v. 14, e19112, 2024.

PÉREZ-GUERRERO, E. E. *et al.* Methodological and statistical considerations for cross-sectional studies. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 14, 2024.

PIATKOWSKI, T. M. *et al.* The relationship between psychosocial variables and drive for muscularity among male bodybuilding supplement users. **Australian Psychologist**, v. 57, n. 2, p. 148-159, 2022.

PIMENTA, F. *et al.* Validação do Body Shape Questionnaire (BSQ) numa amostra de mulheres de meia-idade. **Anais do Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**, p. 1140-1145, 2012.

SÁNCHEZ, M. W. *et al.* Physical activity and life satisfaction: an empirical study in a population of senior citizens. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 636914, 2021.

SCHMITT, A. *et al.* Tendencies of eating disordered behaviours in male content creators: a social media analysis. **Journal of Eating Disorders**, v. 13, n. 1, p. 201, 2025.

SHARP, G. *et al.* Motivations and psychological characteristics of men seeking penile girth augmentation. **Aesthetic Surgery Journal**, v. 42, n. 11, p. 1305-1315, 2022.

TAHERKHANI, Z. *et al.* The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 3478, 2023.

TRUASHEIM, S. *et al.* Does social media engagement influence men's consideration of cosmetic surgery? **Journal of Technology in Behavioral Science**, v. 9, n. 2, p. 222-231, 2023.

WAHI, M. *et al.* Correlation between body image and quality of life among adolescents. **African Journal of Biomedical Research**, v. 27, n. 3, p. 2557-2571, 2024.

YANG, C.; SUN, X.; DUAN, W. Widowhood and life satisfaction among Chinese elderly adults: the influences of lifestyles and number of children. **Frontiers in Public Health**, v. 9, e754681, 2022.